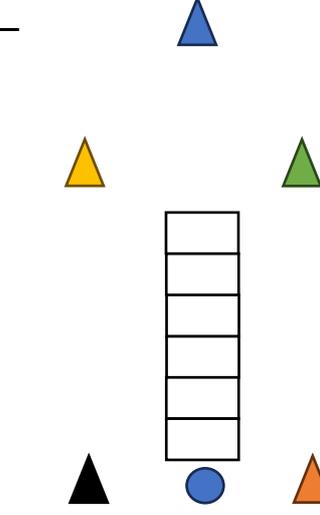
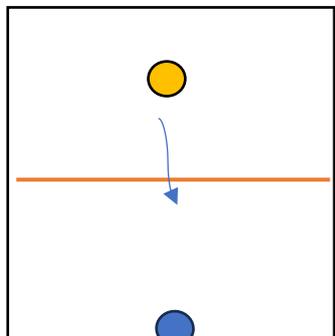
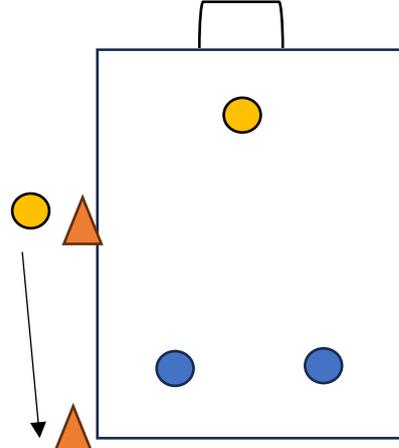
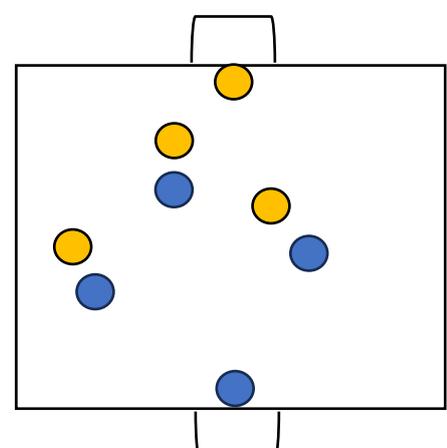


STID キャンプ 指導計画書

実施日	2026年3月15日(日)	氏名	宮市 剛
テーマ	素早くゴールを目指そう		

<p>W-up ラダーメニュー</p> <p>1,2歩ずつ進む 2,横向き2歩 3,グーパーグーパー 4,後ろむきグーパー 5,シャッフル 6,後ろシャッフル</p>  <p>○ラダーを終えると同時に色を言ってタッチしてから中央のコーンまでダッシュ</p>	<p>TR1 1vs1ライン突破 20×8</p>  <p>○DF がドリブルで真ん中のライン付近まで運んでからパスしてスタート ○OF は真ん中のラインをドリブル突破 ○DF は奪ったら逆へライン突破</p>
---	---

<p>TR2 2vs1+1 24 m×10</p>  <p>○DF から OF にパスしてスタート ○外にいる DF はパスが出たと同時にコーンを回ってから守備に行く</p>	<p>GAME 3vs3+2GK 24m×13.5m</p>  <p>○ドリブル inOK ○5分×5程度実施</p>
--	---

Key factor

1. 前進するテクニック(パスの質、状況判断)
2. 素早い仕掛け
3. 守備への動きかけ

